**«Пояснительная записка»**

Рабочая программа разработана на основе, физической культуры для 8-х класса на 2021-2022 учебный год составлена на основании:

1.Примерной программы основного общего образования по физической культуре доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-9 классов», 2021г.

2. Образовательной программы МБОУ СОШ №4 г. Сальска на 2021-2022 учебный год.

- на основании письма ДОН от 17.08.2009 № 01.12/426 «О методических рекомендациях для общеобразовательных учреждений Ростовской области о преподавании физической культуры в раздел «Лыжная подготовка» в бесснежных районах заменяется кроссовой подготовкой, соответственно в модифицированной программе раздел «Лыжная подготовка» заменяется разделом «Кроссовая подготовка», «Подвижные игры».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативноправовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной

в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;

Концепции духовнонравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;

примерной основной образовательной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

**Место предмета в учебном плане:**

На изучение курса физической культуры в 8 классах отводится 3 ч в неделю. Программа рассчитана на 102ч (34учебных недели).

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре.

Согласно годовому календарному графику, расписанию уроков на 2021-2022 учебный год, а также государственными праздниками количество часов в 8 «А» классе в год составляет-99ч, 2 часа выпадает на праздничный день (02.09;09.05), в 8 «Б» классе в год составляет-100ч, 1 часа выпадает на праздничный день (23.02) в 8 «В» классе в год составляет-100ч , 3 час выпадает на праздничный день (08.03;02.05;09.05). Уплотнение материала реализовано за счет повторения и обобщения материала в конце года.

**Цель и задачи учебного предмета**

целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и дли- тельного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости); формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии

занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в

свободное время; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечествен- ной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно оздоровительной и спортивной деятельности, развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической куль- туры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального

народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и

самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, миро-

воззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в

общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полез- ной, учебно исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного обра-

за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс- порте и на дорогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества,

принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к развитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнниями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно оздоровительных и спортивных мероприятий; владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигатся легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар- та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использов нием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал- ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; облюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать учебное сотрудничество и сов- местную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в

развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как одного из важнейших условий

развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил при- роды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их негативных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетичской привлекательности; восприятие спортивного соревнования как культурно массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови-

тельной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно оздоровительной и физкультурно оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической

подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры

в формировании личностных качеств, активном включении

в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические

упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением

правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм

во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений,

учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета предметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли

и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой

и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных

физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

***В области коммуникативной культуры:***

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы,

аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

***В области физической культуры:***

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздорови- тельной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Ученик 8 класса научиться:**

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

ученик**получит возможность научиться:**

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

ученик **научится**:

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

ученик**получит возможность научиться:**

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**Физическое совершенствование**

Ученик **научится**:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ученик получит **возможность научиться**:

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**Содержание учебного предмета.**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу

Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Количество часов  (всего) | | | Из них (количество часов) | | |
| 8А | 8Б | 8В | Модуль воспитательной программы Школьный урок | Контрольные упражнения | Контрольные работы |
| **1** | **Легкая атлетика** | **24** | **25** | **24** | Техника безопасности в  Участие во ВсОШ  Предметная неделя  День здоровья  День солидарности в борьбе с терроризмом  Всероссийский открытый урок "ОБЖ" (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации) | 7 | 1 |
| **2** | **Гимнастика** | **22** | **21** | **23** | Всероссийский урок "История самбо"  Вовлечение в среду ВФСК ГТО  День матери в России  День Героев Отечества | 7 | 1 |
| **3** | **Подвижные игры** | **30** | **29** | **29** | День защитника Отечества  Международный женский день  Всемирный день иммунитета | 9 |  |
| **4** | **Кроссовая подготовка** | **23** | **25** | **24** | Участие в программе ВФСК ГТО  День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов  Международный день семьи | 6 | 1 |
|  | **Всего** | **99** | **100** | **100** |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во час** | **Дата** | | | |  |  | **Домашнее задание** |
| **План**  **8 А** | **факт** | **План**  **8 Б** | **Факт** | **План**  **8 В** | **Факт** |
| **1 Четверть**  **Раздел: Легкая атлетика** | | | | | | | | | |
| 1 | Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. | 1 | 03.09 |  | 01.09 |  | 04.09 |  | Стр.156 |
| 2 | Обучение низкому старту (30 м) | 1 | 04.09 |  | 03.09 |  | 06.09 |  | Стр.157-160 |
| 3 | Совершенствование бег 30м | 1 | 06.09 |  | 04.09 |  | 07.09 |  | Стр.157-160 |
| 4 | Закрепление бег 30м | 1 | 10.09 |  | 08.09 |  | 11.09 |  | Стр.157-160 |
| 5 | **Сдача- бег с ускорением 30м** | 1 | 11.09 |  | 10.09 |  | 13.09 |  | Стр.157-160 |
| 6 | Обучение бег 60 м | 1 | 13.09 |  | 11.09 |  | 14.09 |  | Стр.156-160 |
| 7 | Совершенствование бег 60м | 1 | 17.09 |  | 15.09 |  | 18.09 |  | Стр.156-160 |
| 8 | Закрепление- бег 60м | 1 | 18.09 |  | 17.09 |  | 20.09 |  | Стр.162-164 |
| 9 | **Сдача- бег 60м**  **Входная контрольная работа** | 1 | 20.09 |  | 18.09 |  | 21.09 |  | Стр.162-164 |
| 10 | **Сдача- 1км** | 1 | 24.09 |  | 22.09 |  | 25.09 |  | Стр.168-173 |
| 11 | Обучение бег 400м | 1 | 25.09 |  | 24.09 |  | 27.09 |  | Стр.162-164 |
| 12 | Совершенствование бег 400м | 1 | 27.09 |  | 25.09 |  | 28.09 |  | Стр.155-156 |
| 13 | **Сдача – бег 400м** | 1 | 01.10 |  | 29.09 |  | 02.10 |  | Стр.168-173 |
| 14 | Обучение челночный бег 6х10 | 1 | 02.10 |  | 01.10 |  | 04.10 |  | Стр.155-156 |
| 15 | Совершенствование челночный бег 6х10 | 1 | 04.10 |  | 02.10 |  | 05.10 |  | Стр.155-156 |
| 16 | **Сдача челночный бег 6х10** | 1 | 08.10 |  | 06.10 |  | 09.10 |  | Стр155-156 |
| 17 | Обучение метанию мяча на дальность с места. | 1 | 09.10 |  | 08.10 |  | 11.10 |  | Стр.155-156 |
| 18 | Закрепление метания мяча на дальность с места. | 1 | 11.10 |  | 09.10 |  | 12.10 |  | Стр.155-156 |
| 19 | **Сдача метания мяча на дальность с места.** | 1 | 15.10 |  | 13.10 |  | 16.10 |  | Стр.155-156 |
| 20 | Обучение прыжка в длину с места. | 1 | 16.10 |  | 15.10 |  | 18.10 |  | Стр.162-164 |
| 21 | **Сдача прыжка в длину с места.** | 1 | 18.10 |  | 16.10 |  | 19.10 |  | Стр.148-149 |
| 22 | Игры «футбол» «волейбол» | 1 | 22.10 |  | 20.10 |  | 23.10 |  | Стр.157-162 |
| 23 | Эстафеты с предметами | 1 | 23.10 |  | 22.10 |  | 25.10 |  | Стр.157-162 |
| 24 | Эстафеты с предметами | 1 | 25.10 |  | 23.10 |  | 26.10 |  | Стр.156 |
| 25 | Игры «футбол» «волейбол» | 1 |  |  | 27.10 |  |  |  | Стр.157-162 |
| Итого за 1 четверть 8 «А»-24ч, 8 «Б»-25ч, 8 «В»-24ч. | | | | | | | | | |
| **2 Четверть**  **Раздел: Гимнастика** | | | | | | | | | |
| 1 | Т/Б на уроках гимнастики. | 1 | 08.11 |  | 10.11 |  | 08.11 |  | Стр.138-140 |
| 2 | Обучение акробатической комбинации | 1 | 12.11 |  | 12.11 |  | 09.11 |  | Стр.138-140 |
| 3 | Совершенствование акробатической комбинации | 1 | 13.11 |  | 13.11 |  | 13.11 |  | С141-142. |
| 4 | **Сдача - акробатической комбинации** | 1 | 15.11 |  | 17.11 |  | 15.11 |  | Стр.141-142 |
|  | Обучение техники кувырка вперед. | 1 | 19.11 |  | 19.11 |  | 16.11 |  | Стр.141-142 |
| 6 | Совершенствование техники кувырка вперед | 1 | 20.11 |  | 20.11 |  | 20.11 |  | Стр.138-140 |
| 7 | Закрепление техники кувырка вперед. | 1 | 22.11 |  | 24.11 |  | 22.11 |  | Стр.152-153 |
| 8 | **Сдача- кувырка вперед.** | 1 | 26.11 |  | 26.11 |  | 23.11 |  | Стр.152-153 |
| 9 | Обучение наклон вперед из положения, сидя. | 1 | 27.11 |  | 27.11 |  | 27.11 |  | Стр.152-153 |
| 10 | **Сдача наклон вперед из положения, сидя.** | 1 | 29.11 |  | 01.12 |  | 29.11 |  | Стр.142-143 |
| 11 | Обучение лазанию по канату в 3 приема. | 1 | 03.12 |  | 03.12 |  | 30.11 |  | Стр.142-143 |
| 12 | Совершенствование лазанья по канату в 3 приема. | 1 | 04.12 |  | 04.12 |  | 04.12 |  | Стр.149-150 |
| 13 | Закрепление лазанье по канату | 1 | 06.12 |  | 08.12 |  | 06.12 |  | Стр.150 |
| 14 | **Сдача – лазанье по канату** | 1 | 10.12 |  | 10.12 |  | 07.12 |  | Стр.152 |
| 15 | Обучение - Равновесие. Висы. | 1 | 11.12 |  | 11.12 |  | 11.12 |  | Стр.145 |
| 16 | Совершенствование Равновесие. Висы. | 1 | 13.12 |  | 15.12 |  | 13.12 |  | Стр.142-143 |
| 17 | **Сдача Равновесие. Висы.** | 1 | 17.12 |  | 17.12 |  | 14.12 |  | Стр.142-143 |
| 18 | Обучение сбросок набивного мяча | 1 | 18.12 |  | 18.12 |  | 18.12 |  | Стр.149-150 |
| 19 | **Сдача – бросок набивного мяча** | 1 | 20.12 |  | 22.12 |  | 20.12 |  | Стр.149-150 |
| 20 | **Контрольная работа за 1 полугодие** | 1 | 24.12 |  | 24.12 |  | 21.12 |  | Стр.149-150 |
| 21 | **Сдача удержание ног под 90 градусов .** | 1 | 25.12 |  | 25.12 |  | 25.12 |  | Стр149-150 |
| 22 | Закрепление наклоны вперед из положения сидя | 1 | 27.12 |  |  |  | 27.12 |  | Стр.149-150 |
| 23 | Эстафеты с предметами | 1 |  |  |  |  | 28.12 |  | Стр.149-150 |
| Итого за 2 четверть 8 «А»-22ч, 8 «Б»-21ч, 8 «В»-23ч. | | | | | | | | | |
| **3 Четверть**  **Раздел: Спортивные и подвижные игры** | | | | | | | | | |
| 1 | Т/Б на уроках спортивных игр | 1 | 10.01 |  | 12.01 |  | 10.01 |  | -стр.132 |
| 2 | Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 | 14.01 |  | 14.01 |  | 11.01 |  | Стр.132 |
| 3 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 | 15.01 |  | 15.01 |  | 15.01 |  | Стр.132 |
| 4 | **Сдача - передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.** | 1 | 17.01 |  | 19.01 |  | 17.01 |  | Стр.132-135 |
| 5 | Обучение приема и передачи мяча снизу двумя руками | 1 | 21.01 |  | 21.01 |  | 18.01 |  | Стр.132-135 |
| 6 | Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками | 1 | 22.01 |  | 22.01 |  | 22.01 |  | Стр.132-135 |
| 7 | **Сдача приема и передачи мяча снизу двумя руками** | 1 | 24.01 |  | 26.01 |  | 24.01 |  | Стр.132-135 |
| 8 | Обучение нижняя прямая подача мяча | 1 | 28.01 |  | 28.01 |  | 25.01 |  | Стр.135-137 |
| 9 | Совершенствование нижняя прямая подача мяча | 1 | 29.01 |  | 29.01 |  | 29.01 |  | Стр.135-137 |
| 10 | **Сдача - нижняя прямая подача мяча** | 1 | 31.01 |  | 02.02 |  | 31.01 |  | Стр.132-137 |
| 11 | Обучение нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 | 04.02 |  | 04.02 |  | 01.02 |  | Стр.133-134 |
| 12 | Совершенствование нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 | 05.02 |  | 05.02 |  | 05.02 |  | Стр.135-137 |
| 13 | **Сдача нападающий удар после подбрасывания партнером.** | 1 | 07.02 |  | 09.02 |  | 07.02 |  | Стр.132-137 |
| 14 | Обучение броска мяча в кольцо | 1 | 11.02 |  | 11.02 |  | 08.02 |  | Стр.135-137 |
| 15 | Совершенствование броска мяча в кольцо | 1 | 12.02 |  | 12.02 |  | 12.02 |  | Стр.135-137 |
| 16 | Закрепление броска мяча в кольцо | 1 | 14.02 |  | 16.02 |  | 14.02 |  | Стр.100-102 |
| 17 | **Сдача - бросок мяча в кольцо** | 1 | 18.02 |  | 18.02 |  | 15.02 |  | Стр.102-105 |
| 18 | Обучение ловли и передачи мяча в парах в движении . | 1 | 19.02 |  | 19.02 |  | 19.02 |  | Стр.102-105 |
| 19 | Совершенствование ловли и передачи мяча в парах в движении | 1 | 21.02 |  | 25.02 |  | 21.02 |  | Стр.102-105 |
| 20 | **Сдача- ловли и передачи мяча в парах в движении** | 1 | 25.02 |  | 26.02 |  | 22.02 |  | Стр.102-105 |
| 21 | Обучение ведения мяча в движении изменени­ем направление | 1 | 26.02 |  | 02.03 |  | 26.02 |  | Стр.105-106 |
| 22 | Совершенствование ведения мяча в движении изменени­ем направление | 1 | 28.02 |  | 04.03 |  | 28.02 |  | Стр.105-106 |
| 23 | **Сдача - ведения мяча в движении изменени­ем направление** | 1 | 04.03 |  | 05.03 |  | 01.03 |  | Стр.105-106 |
| 24 | Игра в баскетбол. | 1 | 05.03 |  | 09.03 |  | 05.03 |  | Стр.106 |
| 25 | **Сдача Игра в баскетбол.** | 1 | 07.03 |  | 11.03 |  | 07.03 |  | Стр.104-106 |
| 26 | Игра баскетбол | 1 | 11.03 |  | 12.03 |  | 12.03 |  | Стр.104-106 |
| 27 | **Сдача – поднимание туловища из положения лежа** |  | 12.03 |  | 16.03 |  | 14.03 |  | Стр.104-106 |
| 28 | Игра «волейбол, баскетбол» |  | 14.03 |  | 18.03 |  | 15.03 |  | Стр.104-106 |
| 29 | Игра «волейбол, баскетбол» |  | 18.03 |  | 19.03 |  | 19.03 |  | Стр.102-105 |
| 30 | Игра «волейбол, баскетбол» |  | 19.03 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 3 четверть 8 «А»-30ч, 8 «Б»-29ч, 8 «В»-29ч. | | | | | | | | | |
| **4 Четверть**  **Раздел: Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | | | | | | | | | |
| 1 | Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. | 1 | 28.03 |  | 30.03 |  | 28.03 |  | Стр.154-156 |
| 2 | Обучение: Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | 01.04 |  | 01.04 |  | 29.03 |  | Стр.164-165 |
| 3 | Совершенствование: прыжок в высоту с разбега. | 1 | 02.04 |  | 02.04 |  | 02.04 |  | Стр.164-165 |
| 4 | Закрепление: прыжок в высоту с разбега | 1 | 04.04 |  | 06.04 |  | 04.04 |  | Стр.164-165 |
| 5 | **Сдача- прыжок в высоту с разбега** | 1 | 08.04 |  | 08.04 |  | 05.04 |  | Стр.164-165 |
| 6 | Обучение: прыжок в длину с места | 1 | 09.04 |  | 09.04 |  | 09.04 |  | Стр.174-175 |
| 7 | Совершенствование: прыжок в длину с места | 1 | 11.04 |  | 13.04 |  | 11.04 |  | Стр.174-175 |
| 8 | **Сдача- прыжок в длину с места** | 1 | 15.04 |  | 15.04 |  | 12.04 |  | Стр.173-175 |
| 9 | Обучение: бег 30 метров | 1 | 16.04 |  | 16.04 |  | 16.04 |  | Стр.168-173 |
| 10 | Совершенствование: бег 30 метров | 1 | 18.04 |  | 20.04 |  | 18.04 |  | Стр.164-165 |
| 11 | **Сдача бег 30 метров** | 1 | 22.04 |  | 22.04 |  | 19.04 |  | Стр.168-173 |
| 12 | Обучение: бег 60 метров | 1 | 23.04 |  | 23.04 |  | 23.04 |  | Стр.168-173 |
| 13 | Совершенствование: бег 60 метров | 1 | 25.04 |  | 27.04 |  | 25.04 |  | Стр.161-162 |
| 14 | Закрепление : бег 60 метров | 1 | 29.04 |  | 29.04 |  | 26.04 |  | Стр.168-173 |
| 15 | **Сдача- бег 60 метров** | 1 | 30.04 |  | 30.04 |  | 30.04 |  | Стр.160-161 |
| 16 | Обучение: 6ег 400м | 1 | 06.05 |  | 04.05 |  | 03.05 |  | Стр.163-164 |
| 17 | Совершенствование: 6ег 400м | 1 | 07.05 |  | 06.05 |  | 07.05 |  | Стр.168-173 |
| 18 | Закрепление: 6ег 400м | 1 | 13.05 |  | 07.05 |  | 10.05 |  | Стр.161-162 |
| 19 | **Зачет- 6ег 400м** | 1 | 14.05 |  | 11.05 |  | 14.05 |  | Стр.160-161 |
| 20 | Обучение: метание мяча с места на дальность. | 1 | 16.05 |  | 13.05 |  | 16.05 |  | Стр.160-161 |
| 21 | **Промежуточная аттестация** | 1 | 20.05 |  | 14.05 |  | 17.05 |  | Стр.162-164 |
| 22 | Закрепление: метание мяча с места на дальность. | 1 | 21.05 |  | 18.05 |  | 21.05 |  | Стр.154-175 |
| 23 | **Зачет- метание мяча с места на дальность** | 1 | 23.05 |  | 20.05 |  | 23.05 |  | Стр.154-175 |
| 24 | Игра «футбол» , «волейбол», «баскетбол» | 1 |  |  | 21.05 |  | 24.05 |  | Стр.154-175 |
| 25 | Игра «футбол» , «волейбол», «баскетбол» | 1 |  |  | 25.05 |  |  |  |  |
| Итого за 4 четверть 8 «А»-23ч, 8 «Б»-25ч, 8 «В»-24ч. | | | | | | | | | |
| Итого за год 8 «А»-99ч, 8 «Б»-100ч, 8 «В»-100ч. | | | | | | | | | |